

Level 3

दीपा करमाकर - सही संतुलन मे

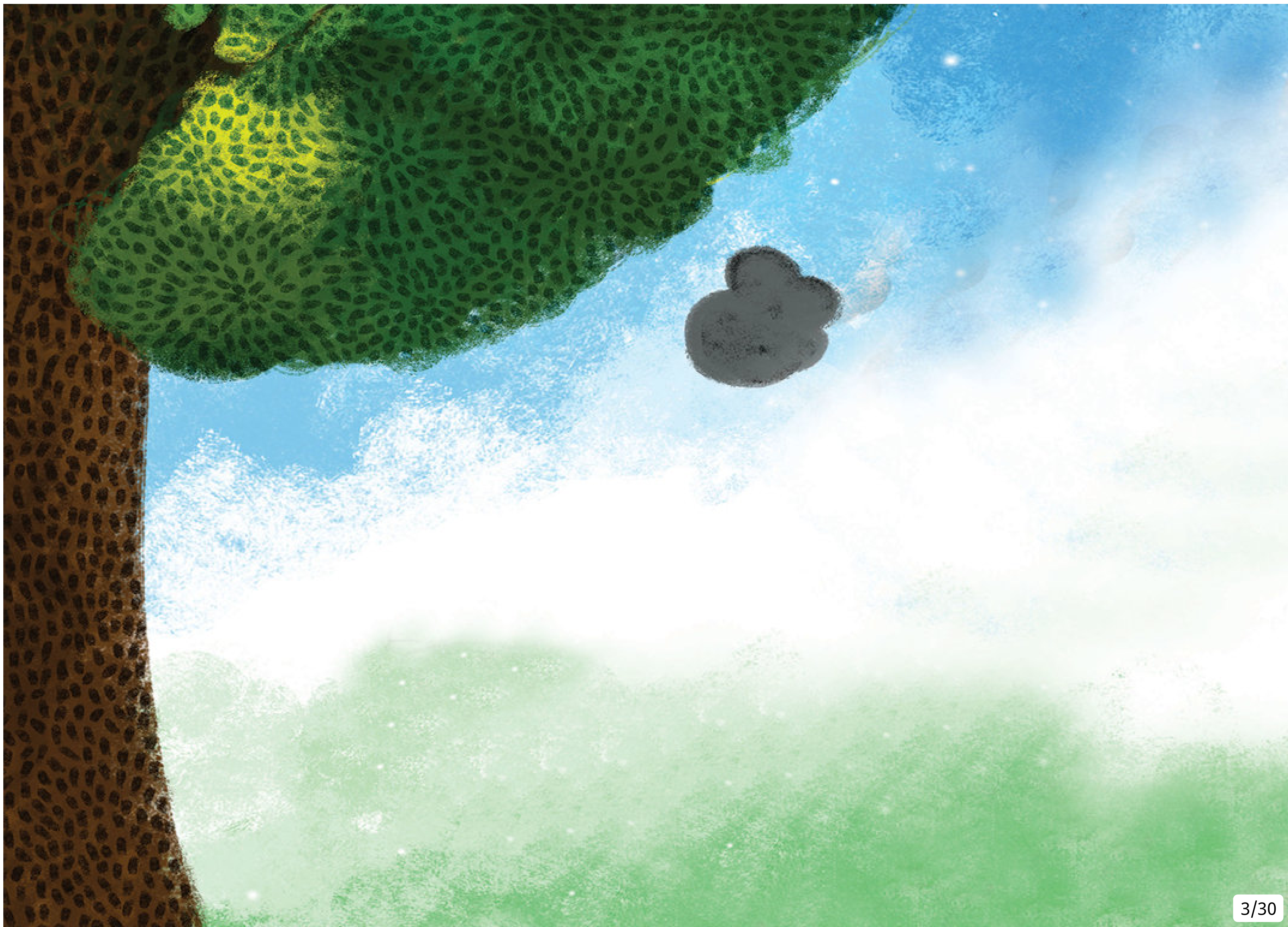
Author: Sreelata Menon
Illustrator: Sonal Gupta Vaswani
Translator: Kiran Choudhary



दीपा के कुदनाई नीक लगैत छलनि।

हुनका गाछ पड़ चढ़नाइ प्रिय छलनि।

हम सब जनिते छी जे हुनका पूजा दीदी सँग खेलेनाई आओर दौरनाई प्रियगर छनि।





हुनक बाबा राष्ट्रीय स्तरक भारोतोल्लक चैम्पियन छलखिन।
अधिकतर दिन ओ हुनका सँग जिमनाजियम जाइत छलीह जतय हुनक बाबा कोच छलखिन।



हुनक माँ आओर बाबा चाहैत छलखिन जे हिनकर बेटी खेल -कूद सँ जुड़थिन।
तें हेतु 5 वर्षक अवस्था मे दीपा प्रशिक्षण लेनाइ प्रारम्भ कS देलनि।



जिमनास्टिक एक समेकित नट आओर कसरतक कला सँ युक्त खेल कूद
अछि जाहि मे शरीर के त्वरित गति सँ हवा मे उछालि मोरय पड़ैत छैक।
एहि खेल सँ सन्दर्भित किछु शब्द सब अछि, जेना-"टम्बलिंग और सोरिंग," "फ्लुड ट्विस्ट आओर टर्न"

पातर बीम, डंडा छर इत्यादि पर चकित करै वला कलाबाजी!
जिमनास्टिक मे जरुरत अछि अदभुत सन्तुलन के।

एहि लेल अनेक तरहक मानसिक प्रयासक संग मांसपेशी पर नियन्त्रण जरुरी छैक। एकटा गलत कदमक मतलब अछि खराब तरहें खसि पडनाई। पएर -पीठ दुर्घटनाग्रस्त भऽ टुटि सकैत अछि!

दीपा अपन प्रशिक्षण लेनाइ प्रारम्भ केलनि।

हुनका खसि पड़बाक ओतेक डर होइत छलनि जे
ओ बीम पर सेहो कदम नहि राखि सकैत छलीह।

ओ बहुत क्रोधित भ उठैत छलीह आओर
बहुत रास शिकायतो करैत छलीह।





बाबा के पूर्ण विश्वास छलनि जे हुनकर डर खत्म भऽ जेतनि.
हुनक विश्वास बिल्कुल ठीक छल।



वाह,,,,,,

दीपा आब "कार्टव्हिलिङ्ग" क रहल छथि।

वाह........

ओ त हवा मे नाचि रहल छथि।

बाबा आओर दीपाक कोच सोमा नन्दी बहुत खुश छलखिन।



जखन दीपा 9 वर्षक भेलीह, ओ 2002 "नोर्थईस्टर्न गेम" मे भाग लेलनि। "बेलेंसिंग बीम" के प्रतियोगिता छल।

अनुमान लगाउ जे की भेल होयत? दीपा गोल्ड मेडल जितलीह। हुनका लेल ओ कतेक स्वर्णिम क्षण छल!

ई जीत हुनका आओर हुनक बाबा दूनू लेल बड़का माइने रखैत छलैक। आब ओ छोट मोट जिमनास्ट नहि छलीह।

दीपा के आओर अधिक परिश्रम करबाक जरुरत छलनि। हुनकर पएर "फ्लेट फुटेड" छलनि। ओकर मतलब ई कि ,जेना सामान्य आदमी के पएर प्राकृतिक "कर्व युक्त रहैत अछि तेहेन नै।फ्लैट फीट बला जिमनास्ट के दौड़ै मे आ कुदलाक उपरान्त जमीन पर पएर उतारब कनि कठिनाह होइत छैक।

दीपा निर्णय केलनि जे एहि समस्या के ओ जरूर मात देथिन।





हुनक कोच छल सोमा नन्दी, ओ दीपा के परिचय करेलनि अपन गुरूजी, विश्वेस्वर नन्दी सँ जे दीपा के प्रशिक्षण देवाक हेतु भार गछलनि। जल्दिए ओ विशेष तरहक ब्यायाम करय लगलीह।

एहि सँ पएर मे सुधार भेलनि अर्थात "कर्व "नुमा पएर।



भारत मे जिमनास्टिक कहियो लोकप्रिय नहि भेल।

एहि लेल दीपा के कोनो फर्क नहि भेलनि जे प्रशिक्षण लेल समुचित इन्फ्रास्ट्रक्चर आओर जगह के अभाव अछि।



गुरूजी स्कूटर के पार्ट सँ एक उपकरण बनेलखिन जे स्प्रिंगबोर्ड के काज क सकै।

ओहिना कs क्रैशमैट के शीर्ष पर एक दोसरा के पाइलिंग करैत वाउल्टिङ प्लेटफार्म बनेलखिन। पुरान कार सीट सब सँ लैंडिङ्ग स्पेस सेहो बना लेलखिन।



दीपा के दिन व्यस्ततम भऽ गेल छलनि!

दीपा दौड़ैत छलीह, कुदैत छलीह।

माथा के बल ठाढ़ भेनाइ, ट्विस्टिङ टर्निङ,
रौल केनाइ हुनकर दिनचर्या भऽ गेलनि।

दिन मे 8 घण्टा ओ ई सब करामाती कसरत सब करय लगलीह।





हुनकर हड्डी आओर मांशपेशी मे दर्द बढ़ि गेलनि।

ओ थोड़े झनकाहि, भूखायल आओर थाकल थाकल लागय लगलीह।



जेना अधिकतर बच्चा के आइसक्रीम नीक लगैत छैक, दीपा के सेहो नीक लगैत छलनि। मुदा हुनकर आहार पर कड़ा बन्धन छलनि।



हुनका किछु समय खेलकूद बला होस्टल मे प्रशिक्षणक उद्देश्य सँ सेहो रहय पड़ल छलनि । होस्टल घर सँ बहुत दूर छलै। सब सँ शीर्ष पर हुनका लेल परीक्षा!

अत्यधिक परिश्रम के कहियो ओ अन्यथा नहि लेलनि!

दीपा चाहैत छलीह जे हुनकर जीत होनि आओर मेडल भेटनि। सर्वोत्तम हेबाक अभिप्सा रहनि।





बरख बितैत गेल आओर दीपा जतेक राष्ट्रीय जूनियर टाइटल मे हिस्सा लेलनि, जीतैत गेलीह। हलाँकि 2010 कमनवेल्थ गेम मे हुनका कोनो पदक नहि भेट सकलनि।

ओहि प्रतियोगिता मे आशीष कुमार केँ भारतीय जिमनास्टक पदक भेटलनि। ई भारतक बास्ते गौरवक क्षण छल।

एहि जीत सँ दीपा बहुत उत्साहित भेलीह.
अपना आप मे आओर बढियाँ करबाक दृढता हुनका मे एलनि।



चारि बरख बाद, दीपा ग्लासगो कमनवेल्थ गेम 2014 मे ब्रोन्ज मेडल जितलनि। 2015 के हिरोशिमा एसियन जिमनास्टिक चैंपियनशिप सेहो जितलीह।

ई बहुत रोमांचकारी क्षण छल जे एहि जितै बला मंच पर दीपा गेलीह।



एहि तरहें दीपा अखन धरि 77 टा मेडल जितलीह, जाहि मे 67 गोल्ड मेडल छल। मुदा गुरूजी चाहैत छलाह जे दीपा अंतरराष्ट्रीय परिपेक्ष्य मे पहचान बनाबथि।

एहि लेल हुनका किछु आओर निखार अपना मे आनब आवश्यक छलनि। अधिकतर जिमनास्ट द्वारा ओहेन प्रयास नहि कएल गेल अछि।

ई किछु साहसिक कदम संगहि खतरनाक सेहो प्रतीत छल।



गुरूजी दीपा के प्रोडुनोवा वाउल्ट हेतु प्रशिक्षित केलनि।

एहि मे प्रथम महिला जे पारंगत छल, ओ छल "येलेना सर्गिएवना प्रोडुनोवा"
दुनिया मे मात्र चारि टा अन्य महिला ओहेन अत्यन्त खतरनाक पैंतरेबाजी पर उतरि सकल छथि।

वर्ष 2016 मे दीपा 23 वर्षक छलीह। ओ विश्व स्तरीय रियो ओलिम्पिक मे अपन दक्षता प्रदर्शित करबाक लेल तैयार छलीह । पूरा देश उत्सुक छल दीपाक विजय मेडल हेतु।

परञ्च ओ चुकि गेलीह! मात्र 0.15 प्वाइन्ट सँ ओ जितय सँ चुकलीह।





मुदा दीपाक प्रदर्शन सभ कैँ अवाक कऽ देलक।

दीपा अगिला ओलिम्पिक हेतु प्रशिक्षण प्रारम्भ कऽ देलनि संगहि नव योजना सेहो बनेलनि। हुनक इच्छा छनि जे एकटा नव जिमनास्टिक पैंतरेबाजी सृजित होइ।

जखन रोमानिया के जिमनास्ट नाडिया कमानेकी दीपा से भेँट केलनि तऽ ओ कहलनि" भारत लेल दीपा कर्माकर एक "रोल मोडेल" छथि... ओ कहलनि जे दीपा बिल्कुल बच्ची जकाँ देखै मे छथि अओर तखन जिमनास्टिक मे छथि। ई देखि सभ के शुरू करबाक प्रेरणा भेटतनि।"







दीपा भारत के गौरवान्वित करबाक हेतु लगातार अपन प्रयास मे छथि।

(दीपा अपन कोच विश्वेश्वर नन्दी संग)



दीपा कर्माकरक जन्म 9 अगस्त, 1993, के अगरतला मे भेल। ओ भारत मे प्रथम महिला जिमनास्ट भेलीह जे ओलम्पिक स्पर्धा हेतु योग्य भेलीह। दीपा 2016 ओलम्पिक गेम रियो मे सम्मिलित भेलीह।

ओ 5 महिला मे सँ एक छलीह जे सफलता पूर्वक खतरनाक प्रोडुनोवा वाउल्ट पर उतरि सकलीह। ओ मात्र 5 वर्षक छलीह जखन हुनकर पिता दुलाल कर्माकर हुनका प्रारम्भिक प्रशिक्षण देनाई प्रारम्भ केलखिन। दुलाल कर्माकर, एक राष्ट्रीय स्तर के भारोतोल्लक चैम्पियन छलाह। सोमा नन्दी दीपाक प्रथम कोच छलखिन।

ओकर बाद हुनका विश्वेस्वर नन्दी जे राष्ट्रीय स्तर के जिमनास्ट चैम्पियन छलाह प्रशिक्षण देलखिन। दीपा के खेल रत्न पुरस्कार सँ सम्मानित कऽल गेल छननि। हुनका पद्मश्री सेहो भेटलनि।

Acknowledgements



Aripana Foundation, Darbhanga, works for the development of North Bihar with a focus on education. Through Project Lemonchoos, it strives to create quality children's literature in the underserved language Maithili. Aripana Foundation has coordinated the creation of this book with several individuals, in partnership with Pratham Books' Storyweaver.

Story Attribution:

This story: दीपा करमाकर - सही संतुलन मे is translated by Kiran Choudhary . The © for this translation lies with Pratham Books, 2021. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: 'Dipa Karmakar - In Perfect Balance', by Sreelata Menon . © Pratham Books , 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Other Credits:

'Deepa Karmakar - Sahee Santulan me' has been published on StoryWeaver by Pratham Books. www.prathambooks.org. The development of this book has been supported by Parag, an initiative of Tata Trusts.

Images Attributions:

Cover page: A girl doing a split in the air, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: A girl skipping, hanging from a tree, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: A tree and a puff of smoke, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: Man and girl on a two-wheeler, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: Mat and gym equipment, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: Girl doing gymnastics, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: Gymnast's silhouettes, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: Sleepy girl, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: Gymnastic manoeuvres, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: Girl cartwheeling, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.



Images Attributions:

Page 11: Girl with medal and kit bag, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: Flat and arched feet, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: Foot and footprint, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: Girl does splits, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: A girl in the air, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: The clock, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: Gymnast's routine, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: A girl doing a headstand, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: A girl eating, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 20: A few nuts, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 21: A girl wearing medals, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 22: Something yellow, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Page 23: A girl standing on the poduim, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 24: Coach Bisweshwar Nandi, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 25: A girl ready to take off, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 26: Crowd, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 27: The Produnova vault, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 28: Little clouds, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 29: Dipa and her coach Bisweshwar Nandi, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 30: Dipa Karmakar, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

दीपा करमाकर - सही संतुलन मे

(Maithili)

दीपा कर्माकर ओलंपिक मे भाग लेबय बाली पहिल भारतीय महिला जिमनास्ट छलीह। 2016 रियो के प्रतियोगिता मे ओ चारिम स्थान पर रहलीह। अगरतल्ला मे हुनक जन्म भेलनि आ ओ 5 बरखक अवस्था सँ जिमनास्ट सिखय लगलीह। तऽ आउ जानै छी हुनक अगरतल्ला सँ रियोक यात्राक बारे मे।

This is a Level 3 book for children who are ready to read on their own.

